



Ania Drzewiecka



Joga nie tylko w asanach

Nauczycielka jogi

Hatha

Vinyasa

Nidra

Dla kobiet w ciąży

Medytacja

Mindfulness

Pranayama

Filozofia jogi

Mantra

Joga dla mnie

Praktykę jogi rozpoczęłam w 2014 roku i od tej pory stała się ona esencją mojego życia.

Joga uczy mnie odnajdywania i utrzymania świętego balansu.

Daje możliwość doświadczania małych, osobistych oświeceń, które pokazują się w codziennym, prostym życiu.

Co daje Tobie

Efekty pracy zależą od indywidualnego zaangażowania, dyscypliny oraz rzeczywistej chęci stawiania się do praktyki.

Jestem podawcą i podaje techniki.

Poprzez swój własny przykład, poparty kilkuletnią praktyką jogi asan, medytacji, mantr, nieskończoną ciekawością i odwagą, wskrzeszoną dzięki praktyce, a także eksperymentowaniem z różnymi formami pracy z ciałem (jak pilates, czy refleksologia) przekazuje, dziele się i podpowiadam, *jak po prostu być i jak pracować z ciałem, oddechem i umysłem.*

Niektóre korzyści regularnej praktyki jogi i medytacji :

- Poprawa koncentracji.
- Podniesienie sprawności umysłowej.
- Zwiększenie uważności.
- Przejrzystość w działaniu.
- Lepsza decyzyjność i sprawczość.
- Zwiększenie wydajności energetycznej.
- Trzeźwość emocji.
- Klarowność komunikacji.
- Poprawa postawy, sprawności i witalności ciała.
- Zmniejszenie poczucia zmęczenia.
- Rozluźnienie napięcia mięśniowego i umysłowego.
- Obniżenie poziomu stresu.

**w swojej pracy wykorzystuję również techniki pilates*



Metoda

„Ciało to łuk, asany to strzały, a tarczą jest jaźń.”

B.K.S. Iyengar

Moja metoda uwzględniaj:

- etykę
- ciało (poprzez asanę i techniki wspierające jak pilates)
- oddech
- energię
- uważność
- świadomość
- koncentrację
- mantrę



Uczę własnym przykładem.

Czyli kompleksową naukę i praktykę,
którą wynosimy poza matę.



Oferta

- Kursy jogi certyfikowane Yoga Alliance.
- Warsztaty jogi.
- Indywidualne konsultacje jogi online.

*Prowadzę zajęcia stacjonarnie i online,
w języku polskim i angielskim.*

*Zobacz ofertę na
www.pranomaja.pl/sklep*

Na indywidualne lub grupowe potrzeby organizuje:

- Program wyjazdu jogowego w Polsce i za granicą.
- Program warsztatowy.
- Warsztaty i kursy dla firm.



Doświadczenie

Kursy jogi.

Kursy jogi certyfikowane Yoga Alliance
(kontynuacja edukacji).

Trenerka jogi asany na kursach nauczycielskich jogi.

Warsztaty jogi w Polsce.

Regularne lekcje jogi, przeprowadzane w języku
polskim i angielskim, w Polsce, Gwatemali,
Kostaryce, Sycylii, online.



Edukacja

- 05.2018 Trener personalny ze specjalizacją Yoga (Vinyasa) 200 H, UAM Poznań, Polska
- 10.2020 Hatha, Kundalini 200 H, Polska, Yoga Alliance
- 10.2020 Yoga Nidra 50 H, Polska, Yoga Alliance
- 02.2021 Meditation Level 1 50 H, Polska, Yoga Alliance
- 12.2021 Restorative and Yin 40 H, online, Yoga Alliance
- 01.2022 Karma Yogi at Mystical Yoga Farm in Guatemala
- 02.2022 Prenatal 85 H, Gwatemala, Yoga Alliance + Doula Workshop 24 H, Dona International
- 04.2022 Vinyasa 300 H, Kostaryka, Yoga Alliance
- 06.2023 Pranayama, 50 H, Polska, Yoga Alliance
- 11.2023 Pranayama 2, 50 H, Polska, Yoga Alliance
- 11.2023 Mindfulness, online, Yoga Campus
- I wiele innych. W sumie ponad 900 h certyfikowanych Yoga Alliance
- + inne



Więcej znajdziesz tutaj:

Kliknij w ikonkę



www.pranomaja.pl



[_@pranomaja](https://www.instagram.com/_@pranomaja)



[.@Pranomaja](https://www.facebook.com/.@Pranomaja)



[Pranomaja](https://www.youtube.com/Pranomaja)



kontakt@pranomaja.pl





Joga



nie tylko



w asanach

Zapraszam do współpracy



“There is freedom waiting for you,
On the breezes of the sky,
And you ask
"What if I fall?"
Oh but my darling,
What if you fly?

Erin Hanson